

ATENDIMENTO ÀS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESCOLARES DA ZONA RURAL DE CANGUÇU/RS

LUCAS HOLZ RODRIGUES¹; RODRIGO ZANETTI DA ROCHA²; FRANCIÉLE DA SILVA RIBEIRO³; GABRIEL GUSTAVO BERGMANN⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – rodrigueslucas40@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – rzrocha@outlook.com

³Universidade Federal de Pelotas – frandasilva9@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – gabrielgbergmann@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A importância da prática regular de AF e de exercícios físicos (EF) para a saúde e o desempenho escolar é amplamente documentada na literatura (SINGH et al., 2012). As diretrizes globais, como o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021), recomendam que crianças e adolescentes entre 6 e 17 anos pratiquem pelo menos 60 minutos de AF moderada a vigorosa diariamente. Entretanto, os níveis de AF tendem a diminuir com o avançar da adolescência, e estudos têm mostrado uma tendência mundial preocupante de baixos níveis de AF e altos níveis de comportamento sedentário entre essa população na infância e na adolescência.

No Brasil os relatórios da *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar* (PeNSE) mostram que os adolescentes não atendem às diretrizes de atividades recomendadas. Em contrapartida, estudos têm demonstrado a importância da participação nas aulas de Educação Física (EF) para incorporação do hábito de prática regular de AF, os resultados vêm sendo associados a maiores níveis de AF e com maior participação no esporte (TASSITANO et al., 2010; COLEDAM et al., 2014).

Embora a literatura seja extensa sobre a importância regular da prática de AF, ainda são escassos os estudos dedicados à análise em subgrupos específicos de crianças e adolescentes, especialmente em populações mais vulneráveis, como crianças e adolescentes com sobrepeso e aqueles de baixa renda. Nesse sentido, um estudo realizado em crianças de oito a 12 anos com sobrepeso e obesidade em condições de baixa renda na cidade de Pelotas/RS, identificou que nenhuma destas crianças atendeu às diretrizes do movimento das 24 horas para os três componentes, evidenciando a necessidade de intervenções específicas que mudem o panorama de forma positiva destes indivíduos (BERGMANN et al., 2023).

Nessa perspectiva, se torna relevante investigações mais aprofundadas em diferentes contextos sociais, como o rural, e o papel da escola como um ambiente promissor para a promoção de hábitos saudáveis. Dessa forma, o objetivo deste estudo é descrever a frequência de atendimento às recomendações do comportamento das 24 horas de movimento de escolares da zona rural.

2. METODOLOGIA

Estudo de caráter descritivo transversal, realizado a partir dos dados da linha de base de uma Pesquisa de Dissertação de Mestrado intitulada “Efeitos de uma intervenção de quinze minutos de exercícios funcionais nos níveis de aptidão física de escolares” (DA ROCHA et al., 2024).

A amostra foi composta por 245 escolares (135 meninos e 110 meninas) com idades de 11 a 17 anos de escolas públicas municipais de turno integral da zona rural de Canguçu/RS, Escolas do Campo de Canguçu (EDUCCAN) que funcionam em turno integral na zona rural do município.

O presente estudo foi realizado nas Escolas do Campo de Canguçu (EDUCCAN) que funcionam em turno integral na zona rural do município. A implementação das cinco primeiras escolas ocorreu no ano de 2018. A proposta teve como intuito de alinhar o currículo básico das escolas municipais juntamente com métodos e projetos voltados a realidade da vida do campo, realidade da maioria da população do município. Atualmente a projeto está instalado em dez escolas da zona rural, alcançando aproximadamente 1380 alunos. A iniciativa partiu por parte da Secretaria Municipal de Educação, Esporte e Cultura (SMEEC) em conjunto com professores, diretores e comunidade escolar.

A EDUCCAN é ofertada em turno integral, sendo quatro dias de atividades presenciais e um dia de atividade à distância. Nos dias de atividades presenciais a carga horária é dividida em sete períodos de 50 minutos para os anos finais, com três períodos extracurriculares denominados “Construção Pedagógica do Aluno” (CPA), período de construção do planejamento coletivo do projeto entre professor e aluno.

Para as coletas dos dados foi utilizado o Questionário de Atividade Física para Adolescentes (QAFA) de Farias Júnior et al. (2012), contendo perguntas referentes a diferentes tipos de atividade física (lista de atividades), bem como a sua quantidade e tempo de prática durante a semana.

Para a análise desse indicador de saúde, foi seguido a recomendação do Guia de Atividade Física para a População Brasileira (BRASIL, 2021), sendo ela de 60 minutos ou mais de atividade física por dia. Nesse sentido, para o referido estudo serão considerados suficientemente ativos aqueles que atingirem essa meta e insuficientemente ativos valores abaixo do recomendado.

Os dados foram apresentados através da análise descritiva em toda a amostra e por sexo, foi utilizado o programa IBM SPSS Statistics 20.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 245 alunos da linha de base. A média de idade dos escolares foi de ($\pm 13,1$ anos), sendo 135 meninos (55,1%) residentes na zona rural. Da amostra total, 173 (70,6%) escolares (65,5% meninas e 74,8% meninos) atendem as recomendações de AF diária, conforme a figura a seguir.

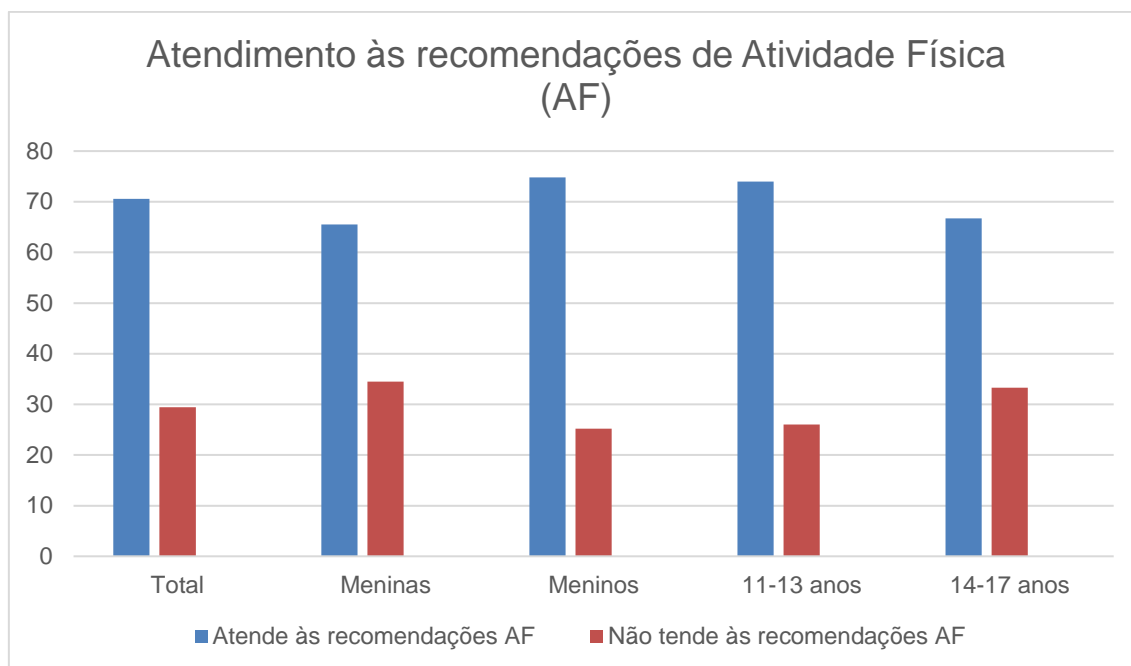


Figura1: Descrição da frequência de atendimento às recomendações do comportamento das 24 horas de movimento
Fonte: Os autores

Os dados mostram que 29,4% da amostra total não atende às recomendações de atividade física diária (AF). Esses dados são preocupantes, visto que, embora a maioria da população estudada (70,6%) atenda, ainda há uma parcela significativa que não está atingindo os níveis recomendados de atividade física. Esse dado corrobora com estudos prévios na literatura realizado em outras populações, onde os resultados mostram que a maior parte das crianças e adolescentes não atendem as recomendações de AF diária (JANSSEN et al., 2017).

Quando os dados são estratificados por sexo, observa-se que as meninas apresentam um percentual maior de não atendimento (34,5%) em comparação aos meninos (25,2%). Esses dados podem estarem associados as barreiras sociais, como menores oportunidades ou não ter apoio para a prática esportiva, preocupações com a imagem corporal e as tarefas de casa, são fatores determinantes para a meninas não realizar AF (SANTOS et al., 2010).

4. CONCLUSÕES

Os/as escolares apresentaram um resultado satisfatório para o atendimento das recomendações da prática de AF, proporcionado pela influência do ambiente escolar e das aulas de EF. A utilização do ambiente escolar como acesso acessível a prática de AF e consequentemente promovendo a oportunidade para todos/as escolares ao acesso das práticas corporais.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DA ROCHA, Rodrigo Zanetti et al. Effects of 15-minutes physical exercise on physical fitness of adolescents: A protocol study. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 29, p. 1-8, 2024.

BERGMANN, Gabriel Gustavo et al. 24-Hour Movement Guidelines: Descriptive Study with Overweight and Obese Low-Income Children. **Journal of Movement & Health**, v. 20, n. 2, 2023.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, **Departamento de Promoção da Saúde**. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

COLEDAM, D. H. C. et al. Factors associated with participation in sports and physical education among students from Londrina, Paraná State, Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, v.30, p.533-545, 2014.

FARIAS JÚNIOR, José Cazuza de et al. Validade e reprodutibilidade de um questionário para medida de atividade física em adolescentes: uma adaptação do Self-Administered Physical Activity Checklist. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 15, p. 198-210, 2012.

JANSSEN, Amy et al. Cardiorespiratory fitness, muscular fitness and mental health in older adolescents: a multi-level cross-sectional analysis. **Preventive medicine**, v. 132, p. 105985, 2020.

SANTOS, Mariana Silva et al. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo por grupos focais. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, p. 137-143, 2010.

SINGH, Amika et al. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, v. 166, n. 1, p. 49-55, 2012.

TASSITANO, R. M. et al. Enrollment in physical education is associated with health-related behavior among high school students. **Journal of School Health**, v.80, n.3, p.126-133, 2010.